



PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI RAYON RAMBAH TENGAH UTARA

Ali Nurdin ^{1*}, Tofikin ² Debby Indah ³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Februari 2021
Revisi Februari 2021
Diterima Mei 2021
Tersedia online Mei 2021

Kata kunci:

Zig-Zag Running and Scythe Agility

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara sehingga berpengaruh pada prestasi yang maksimal, baik dari segi hasil maupun penguasaan teknik tendangan. Permasalahan tersebut kemungkinan diakibatkan bentuk latihan yang kurang tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara. Jenis penelitian adalah experiment semu dengan populasi sampel adalah atlet Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara yang 10 orang, dengan teknik pengambilan sampel adalah teknik total sampling, instrumen penelitian ini adalah tes kelincahan tendangan sabit dengan dianalisis dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan untuk data pree-tes kelincahan tendangan sabit memiliki rata-rata 23 kelincahan tendangan selama 15 detik, kemudian data post-test kelincahan tendangan sabit menunjukkan nilai rata-rata sebesar 27 kelincahan tendangan selama 15 detik. Kemudian data pree-test dan post-test di analisis dengan menggunakan rumus uji T di dapat nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah 3,857 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada t_{tabel} dengan drajat bebas 9, maka t_{tabel} pada taraf signifikan 5% didapat 1,833 berarti t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan zig-zak run terhadap kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara.

Abstract

This research was motivated by the low level of sickle-kick agility of the Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara athletes, so that it had an effect on maximum performance, both in terms of results and mastery of kicking techniques. These problems are likely caused by inappropriate forms of training. The purpose of this study was to determine the effect of zig-zag run training on the agility of Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara pencak silat athletes. This type of research is a quasi-experiment with a sample population of 10 athletes from Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara, with the sampling technique is a total sampling technique, the research instrument is a sickle kick agility test and analyzed using the t test. The results showed that the sickle-kick agility pre-test data had an average of 23 kick agility for 15 seconds, then the crescent-kick agility post-test data showed an average value of 27 kick agility for 15 seconds. Then the pre-test and post-test data were analyzed using the T test formula where the t-count value obtained was 3.857 then the results of the calculation were consulted on the t-table with free degrees of 9, then the t-table at the significant level of 5% was 1.833, which means that the tcount was greater than on ttable. The conclusion of this study is that there is a significant effect on zig-zak run training on the agility of the crescent kick of the Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara athlete.

PENDAHULUAN

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: alinurdine099@gmail.com,

Dunia olahraga saat ini dan bahkan yang akan datang, tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah masuk dalam semua sektor kehidupan seperti kebutuhan prestasi. Lebih jauh lagi, prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa dan negara. Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolak ukur kemajuan bangsa dan negara, pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga merupakan tantangan bagi pengurus dan pengelola di tanah air. Tanpa ada keinginan dan kemampuan menjawab tantangan tersebut, rasanya akan sulit mensejajarkan prestasi olahraga di negara kita dengan prestasi olahraga negara lain.

Menurut Lubis 2014:14 Pencak silat mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, di antaranya yaitu “1) olahraga, 2) beladiri 3) kesenian 4) kerohanian”. Aspek olahraga, yang berisi pengetahuan tentang sistem gerak berpola untuk mengamankan diri yang di modifikasi sebagai olahraga massal, rekreasi, dan prestasi”. Berdasarkan penjelasan tersebut pada perkembangannya pencak silat bukan hanya sebagai olahraga beladiri tetapi telah menjadi olahraga massal, rekreasi, dan prestasi.

Tujuan yang bersifat prestatif dalam mencapai prestasi ini dilandasi oleh Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, dalam pasal 20 menjelaskan bahwa “pemerintah, pemerintah daerah, dan atau masyarakat berkewajiban menyelenggarakan, mengawasi dan mengendalikan kegiatan olahraga prestasi” (Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007:12) Berdasarkan ketentuan di atas, dijelaskan bahwa salah satu bidang pembangunan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah munculnya pembinaan dan pengembangan olahraga sehingga mendapatkan prestasi-prestasi nasional diberbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat tercapai, dibutuhkan totalitas dan kerjasama yang baik antara pemerintah, insan - insan olahraga dan semua lapisan masyarakat.

Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak sudah dimasukan diperguruan-perguruan pencak silat yang ada, orang tua yang tahu akan peluang olahraga pencak silat. Selain untuk mencari prestasi juga dapat untuk bekal menjaga diri dari kerasnya kehidupan. Sekolah-sekolah pun sudah mulai dimasuki perguruan-perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan yang dimiliki rumpun melayu.

Untuk mencapai prestasi dalam Olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, pesilat harus menguasai teknik dasar dalam pencak silat yang diantaranya teknik pukulan, teknik serangan kaki, teknik bela. Di antara teknik yang sering dilakukan adalah teknik serangan kaki yang meliputi berbagai jenis tendangan seperti tendangan sabit, tendangan T, tendangan jejak. Tendangan sabit merupakan tendangan yang dominan dilakukan karena pelaksanaannya sangat mudah.

Kuswanto Erwin Setyo, 2015:74 menjelaskan bahwa “tendangan sabit adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran kedalam”, tendangan ini sangat disukai oleh pesilat karna cara melakukannya sangat mudah dan apabila pesilat dapat mampu melakukan suatu tendangan dan mengenai sasaran maka pesilat akan mendapatkan skor 2, agar suatu tendangan tidak mudah ditangkap oleh lawan maka pesilat harus melakukan tendangan dengan lincah sehingga lawan tertipu dengan arah serangan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat dan fleksibel ketikas sedang bergerak. Kelincahan tendangan sabit dikatakan baik apabila pesilat pesilat mampu melakukan tendangan sebanyak 25 sampai 29 tendangan selama 15 detik. Untuk menghasilkan kelincahan tendangan sabit ini perlu dilatih secara khusus, metode latihan yang tepat untuk melatih kelincahan diantaranya yaitu latihan *zig-zag run*, *shuttle run*.

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: aldino.nst04@gmail.com¹,

Kelicahan sangat penting dalam pencak silat dengan memiliki kelincahan maka pesilat akan mudah bergerak ke segala arah dengan secara bersamaan melakukan tendangan sabit dengan demikian tendangan tidak akan mudah tertangkap oleh lawan, oleh karena itu kelicahan harus menjadi prioritas utama dalam melatih beladiri pencak silat.

Berdasarkan hasil observasi penulis pada pencak silat Tapak Suci di Rayon Rambah Tengah Utaradapat dijelaskan bahwa: belum terdapatnya prestasi yang maksimal hal itu disebabkan karena ketika bertanding pesilat melakukan tendangan tidak disertai teknik kelincahan sehingga tendangan menjadi mudah ditangkap oleh lawan, kurangnya sarana prasarana juga membuat kurangnya motivasi siswa dalam latihan dan metode latihan yang kurang tepat sehingga pada saat melakukan tendangan kurang maksimal yang berakibat pada tendangan yang kurang sempurna, atlet juga terlihat kurang dapat menguasai teknik dasar dalam pencak silat seperti teknik kelincahan tendangan sabit.

Dengan adanya permasalahan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti dengan judul: Pengaruh latihan *zig-zag run* Terhadap kelincahan tendangan sabit pada atlet pencak silat tapak suci Rayon Rambah Tengah Utara.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Sugiono. 2012: 107 menjelaskan penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Eksperimen dalam penelitian ini lebih bersifat pra-eksperimental jenis *pre-test* dan *post-test* dalam suatu kelompok. penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap vareabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat.

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiono. 2012:117 menyatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utarayang berjumlah 10atlit putra.

Sugiono, (2012:118) menjelaskan Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki populasi. Arikunto (2006:134) menjelaskan apabila besarnya populasi kurang dari 100, untuk mendapatkan data yang representatif, maka seluruh populasi hendaknya dijadikan sampel. Selanjutnya, jika jumlah populasinya besar dapat diambil diantaranya 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Sejalan dengan pendapat di atas Sugiono, (2012:118)menjelaskan apabila jumlah populasi relatif kecil yang kurang dari 30 orang maka seluruh populasi dijadikan sampel. Dari jumlah pupolasi tersebut, maka seluruh populasi dijadikan sampel yaitu berjumlah 10 siswa putra dengan teknik pengambilan sempel yaitu dengan teknik sampel jenuh.

PENGEMBANGAN INSTRUMEN

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah di olah (Arikunto, 2006:160). Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah : tes kelincahan tendangan sabit.

Berikut norma tes kelincahan tendangan sabit / 15 detik :

Tabel 1.Norma tes kelincahan tendangan sabit

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: aldino.nst04@gmail.com¹,

Kategori	Putri	Putra
Baik sekali	> 28	> 30
Baik	23-27	25-29
Cukup	18-22	20-24
Kurang	14-17	15-19
Kurang sekali	<13	<14

TEKNIK ANALISIS DATA

Langkah yang dilakukan dalam penerapan instrumen penelitian ini antara lain: (1) melakukan *pree-test* kelincahan tendangan sabit; (2) melakukan eksperimen atau perlakuan menggunakan latihan *zig-zag run* selama 14 kali pertemuan; (3) melakukan *post-tes* kelincahan tendangan sabit; (4) menganalisis skor *pree-test* dan *post-tes* dengan menggunakan rumus uji tes t; (5) membandingkan hasil analisis t_{hitung} dengan skor t_{tabel} ; (6) menyimpulkan latihan *zig-zag run* apakah memberikan pengaruh atau tidak terhadap kelincahan tendangan sabit. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji T.

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

HASIL PENELITIAN

Data *Pree-Test* Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat

Dari pengambilan data awal yaitu sebelum dilakukan perlakuan dengan metode latihan *zig-zag run* diberikan *pree-test* atau tes awal kelincahan tendangan sabit pencak silat terhadap 10 orang sampel dengan hasil skor yang terbaik 27 kali tendangan selama 15 detik, skor terendah sebesar 20 tendangan selama 15 detik, rata-rata (mean) sebesar 23 simpangan baku (satandar deviasi) sebesar 2 untuk lebih jelasnya data dari tes awal (*pree-test*) kelincahan tendangan sabit pencak silat dengan melakukan tendangan dengan kaki kiri dan kaki kanan sebanyak-banyaknya selama 15 detik dari 10 orang sampel dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Tabel 1. Norma tes kelincahan tendangan sabit

NO	Interval	Frekuensi	Persentase
1	20-21	3	30%
2	22-23	2	20%
3	24-25	3	30%
4	26-27	2	20%
Total		10	100%

Selanjutnya dapat dijelaskan untuk nilai/skor 20-21 sebanyak 3 orang sampel atau 30%, dan yang memiliki nilai/skor 22-23 sebanyak 2 orang sampel atau sebesar 20% dan yang memiliki skor/nilai 24-25 sebanyak 3 orang atau 30% dan yang memiliki skor/nilai 26-27 sebanyak 2 orang atau 20%.

Data Tes Akhir (*Pos-test*) Kelincahan Tendangan Sabit

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: aldino.nst04@gmail.com¹,

Setelah perlakuan dengan metode latihan *zig-zag run* sebanyak 14 kali pertemuan, guna untuk meningkatkan kelincuhan tendangan sabit pencak silat, maka dilakukan tes ahir (*post-test*) dengan tes kelincuhan tendangan sabit pencak silat selama 15 detik. Dari pengambilan data terhadap 10 orang sampel, didapat skor tertinggi yaitu yaitu 31 kali tendangan selama 15detik, dan skor terendah 24 kali tendangan selama 15 detik, rata-rata (mean) sebesar 27, simpangan baku (standar deviasi) 2.5 Untuk lebih jelasnya data tes akhir (*pos-test*) kelincuhan tendangan sabit pencak silat dari 10 sampel dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Post Tes Kelincuhan

NO	Interval	Frekuensi	Persentase
1	24-25	4	40
2	26-27	3	30
3	28-29	0	0
4	30-31	3	30
TOTAL		10	100

Selanjutnya dapat di jelaskan nilai skor 24-25 sebanyak 4 orang sampel atau 40%, dan nilai/skor 26-27 sebanyak 3 orang sampel atau sebesar 30%, dan nilai 28-29 sebanyak 0 orang sampel atau 0%, selanjutnya yang mendapatkan nilai 30-31 sebanyak 3orang atau sebesar 30%.

PEMBAHASAN

Data yang terkumpul kemudian di analisis, untuk variabel X adalah data post-tes kelincuhan tendangan sabit dan yang menjadi variable Y adalah data post-tes kelincuhan tendangan sabit. Hipotesis yang di uji adalah 2 hipotesis yaitu hipotesis nihil dan hipotesis alternatif. Adapun tujuan dilakukan pembuktian hipotesis ini yaitu untuk melihat besarnya pengaruh independent variabel bebas yaitu latihan *zig-zag run* terhadap variabel terikat yaitu hasil kelincuhan tendangan sabit.

Maka untuk menguji apakah hipoteis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data dengan menggunakan rumus uji t. Hasil analisis data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Data

Mean		Peningkatan	N-1	Taraf signifikansi	t _{hitung}	t _{tabel}	Ket
Pre-Test	Post-Test						
23	27	40%	9	5%	3,857	1,833	Berpengaruh secara signifikan

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai mean dari data post-tes kelincuhan tendangan sabit sebanyak 23, sedangkan nilai mean data post-tes kelincuhan tendangan sabit sebanyak 27 sehingga terdapat peningkatan sebanyak 40%. Untuk nilai db di dapat dengan rumus $n - 1 = 10 - 1 = 9$. Dengan df sebesar 9 kita berkonsultasi pada table nilai “t” baik pada taraf signifikan 5%. Ternyata dengan df sebesar 9 itu diperoleh harga kritik t atau table pada t_{tabel} signifikan 5% sebesar 1,833. Dengan membandingkan besarnya “t” yang kita peroleh dalam perhitungan (t_o = 3,857) dan besarnya “t” yang tercantum pada table nilai t (t_{t,ts5%} = 1,833) maka dapat diketahui bahwa t_o adalah lebih besar daripada t_i; yaitu: 1,833 < 3,857

Dengan demikian, latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan (meyakinkan) terhadap kelincuhan tendangan sabit pencak silat pada atlit Pencak Silat Tapak

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: aldino.nst04@gmail.com¹,

Suci Rayon Rambah Tengah, dimana terlihat ada perbedaan yang signifikan dari hasil tes awal (*pre-test*) yang dilakukan sebelum pendekatan eksperimen dengan latihan zig-zag run dengan tes ahir (*pos-test*) setelah eksperimen (*treatment/perlakuan*) yang diberikan terhadap kelincihan tendangan sabit pencak silat pada atlet Pencak Silat Tapak Suci Rayon Rambah Tengah utara.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, yang diperoleh melalui pengujian hipotesis penelitian yang di ajukan memberikan informasi bahwa metode latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan (meyakinkan) terhadap tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Tapak Suci Rayon Rambah Tengah. Karena kemampuan atau kondisi fisik siswa dalam melakukan latihan *zig-zag run* yang penuh stamina.

Kelincihan adalah kemampuan seorang atlet dalam melakukan gerakan berkesinambungan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan adalah realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan ini di lakukan berulang-ulang dan tuntunan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi. Metode latihan *zig-zag run* dapat diartikan sebagai cara seseorang atau atlet melatih kelincihan baik menggunakan peralatan maupun tidak menggunakan peralatan, adapun bentuk latihan *zig-zag run* yaitu melakukan latihan gerak dengan cara lari bolak-balik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan zig-zak run terhadap kelincihan tendangan sabit atlet pencak silat Tapak Suci Rayon Rambah Tengah Utara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania sebagai sumber pendanaan studi ini. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Agus Apri. 2012. *Olahraga kebugaran Jasmani. Padang*. Suka Bida Pres
- Ahmad Nusardi (2018) *Pengaruh latihan zig-zak run terhadap kelincihan atlet pencak silat tapak suci lebong*. Physical Education, Health and Recreation; Vol. 2, No. 2, 2018
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT. Asdi Mahasatya. Jakarta
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi fisik*. Padang. Wineka Media
- Chandra. Sanoesi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/Mts Kelas VII*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- Direktorat pelajar dan Mahasiswa Direktorat Jendral olahraga Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Intrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta
- Hariyadi R Katot Selamat. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta. Dian Rakyat
- Kriswanto Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustaka Baru Pres
- Lubis Johansyah, Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta. Rajawali Pres

¹ Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: aldino.nst04@gmail.com¹,

- Naharsari Nur Dyah. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta. Ganesa Exact.
- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Sujiono Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Swirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Syafrudin. 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang. UNP
- UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional
- Fatoni Muhad, Nurhidayat, Eko Sudarmanto, 2018. *Aplikasi Latihan Kombinasi Zig-Zagteknik Dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra Jpok Fkip Universitas Sebelas Maret Surak* 38 Jurnal Muara Olahraga Vol. 1 No. 1 (2018) E-ISSN 2621-1335.
- Rosmawati, Darni, Hilmainur Syampurma. 2019. *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. Jurnal Menssana, Volume 4, Nomor 1, Mei, 2019 ISSN 2527-6451